

KOSTENLOS

BIO

REGIONAL  
IST 1. WAHL

FRÜHJAHR 2017



**Herstellung**

So wird Tofu gemacht



**Warenkunde**

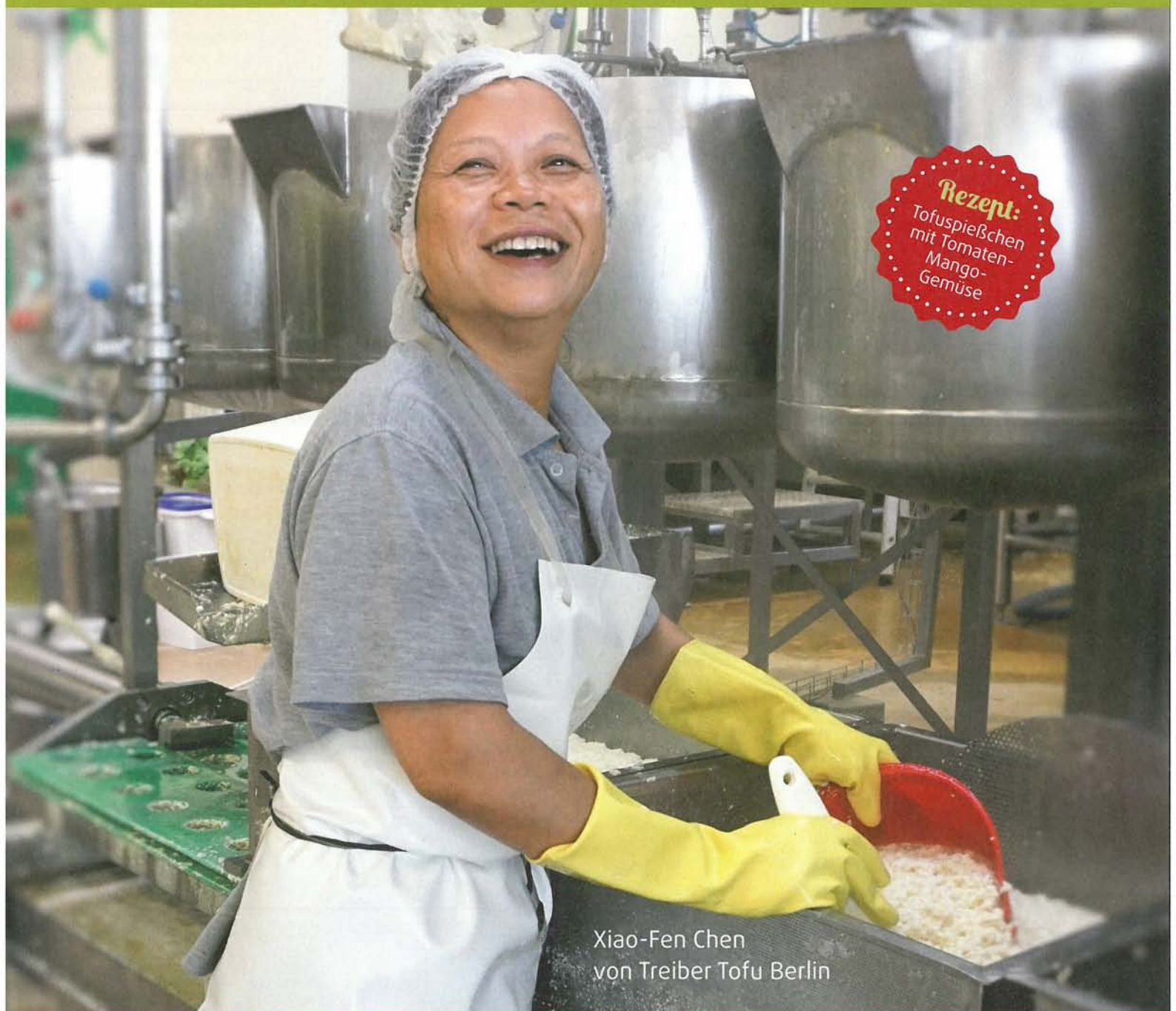
Mehr als nur Eiweiß



**Produkte**

Tofu-Vielfalt aus Berlin

# Vor Ort.



Xiao-Fen Chen  
von Treiber Tofu Berlin

## Tofu mit Herz und Seele

Die Berliner Tofurei mit chinesischer Tradition

# Das geht nur mit Leidenschaft

## Frau Chen, wie lernt man das Tofu-machen in Berlin?

In Asien ist die Herstellung von Tofu eine Kunst, die man mit der Käsekultur in Europa vergleichen kann. Ich hatte das Glück, die Grundlagen der Tofuherstellung Mitte der 90er Jahre bei einem Tofumeister zu lernen, der für ein Jahr nach Berlin gekommen war. Danach habe ich zwei Jahre in China in kleinen „Tofureien“ gearbeitet, die „Sojakäse“ in handwerklicher Tradition fertigten. Noch heute fahre ich regelmäßig in meine Heimat, um mich weiterzubilden.



## Und an wen haben Sie dann den ersten eigenen Tofu verkauft, Herr Treiber?

Zunächst nur an einen Asialaden in Berlin und an die asiatische Gastronomie, die besonderen Wert auf hochwertigen Tofu legt. Später haben wir unseren Tofu auch über einen Großhändler bundesweit vertrieben. Noch heute sind die Gastronomie und die Fachgeschäfte für asiatische Lebensmittel unsere Hauptabnehmer. Hier wird Tofu einfach in einem ganz anderen Umfang konsumiert.

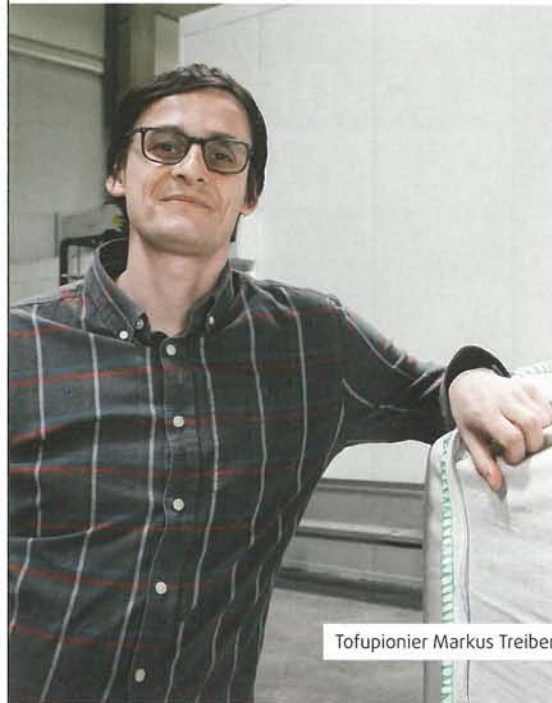
## Wie haben Sie dann den Naturkosthandel entdeckt?

Eigentlich liegt der Naturkosthandel nahe, denn hier werden ja schon seit vielen Jahren vegetarische und vegane Lebensmittel verkauft. Aber erst der Kontakt mit dem Berliner Großhändler Terra Naturkost hat uns auf die Idee gebracht, einen regionalen und hochwertigen Bio-Tofu herzustellen. Wir hatten anfangs allerdings Mühe, Bio-Sojabohnen zu finden, die unseren Qualitätsansprüchen genügten. Nun kommt meine Heimat ins Spiel: Entlang der Donau gibt es mittlerweile sehr gute Qualitäten, deshalb beziehen wir unsere Bio-Sojabohnen vor allem aus Österreich.

Und wir sammeln erste Erfahrungen mit Biobohnen aus Brandenburg, die von einem Betrieb in der Nähe von Cottbus kommen. Aktuell ist es ein großes Thema, den Anbau von Bio-Speisesoja in Deutschland auszuweiten, damit weniger Sojabohnen importiert werden müssen.

## Woran erkennt ein Biokunde einen hochwertigen Tofu?

Ein guter Naturtofu hat eine helle, ganz leicht gelbliche Färbung und ist in seiner Konsistenz fest, aber „im Biss“ zart. Wir



Tofupionier Markus Treiber

Dass sich Xiao-Fen Chen und Markus Treiber Mitte der 90er Jahre in Berlin kennen lernten, ist nicht zuletzt der gemeinsamen Liebe zum Tofu zu verdanken. Für Xiao-Fen Chen, die mit ihrer Familie in den 80er Jahren aus Zhejiang im Süd-Osten Chinas nach Berlin kam, war Tofu ein tägliches Grundnahrungsmittel, das es zum Frühstück, Mittag- und Abendessen gab. Markus Treiber, der sich schon früh mit vegetarischer Ernährung beschäftigte, sah in Tofu ein faszinierendes asiatisches Lebensmittel mit besonders hohem Eiweißgehalt. Seit über 20 Jahren verbindet sie der Anspruch, einen hochwertigen Tofu nach traditionellen Rezepturen herzustellen – und das mitten in Berlin.



Sojabohnen aus Österreich und Brandenburg



Sojaflocken trennen sich von der Molke



Zum Abkühlen ins Wasserbad



Beschneiden in portionsgerechte Stücke



Tofu frisch frittiert und abgepackt

verpacken unseren Tofu daher in einer Schale mit Lake, damit er seine Konsistenz nicht verändert. Und wir produzieren täglich frisch. Auch wenn Tofu lange haltbar ist, sollte er möglichst frisch gegessen werden.

### In Deutschland waren Sie Pioniere bei der Herstellung von Tofu. Warum liegt Ihnen dieses Lebensmittel so am Herzen?

Auch nach über zwanzig Jahren fasziniert uns die Tofuherstellung immer von neuem. Vegetarische und vegane Ernährung sind in Europa aktuell wie nie, denn sie bieten Lösungen für viele gesellschaftliche und ökologische Fragen. Ob es um die Minderung von Zivilisationskrankheiten geht oder um die Reduzierung von CO<sub>2</sub>-Emissionen durch weniger Fleischkonsum: Tofu gehört für mich zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährung einfach dazu.

Das Interview führte Ronald Mikus


Warenkunde



## Mehr als nur Eiweiß

Tofu enthält zwischen 10-20 % Eiweiß, acht essentielle Aminosäuren, die Vitamine B und E sowie Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe. Tofu stellt zudem mit 2,5mg pro 100g eine gute Quelle für Eisen dar. Pflanzliches Eisen ist zwar weniger gut verwertbar als Eisen aus Fleischprodukten, allerdings kann die Eisenaufnahme durch Kombination von Tofu mit Zitronensaft oder anderen Vitamin C-haltigen Lebensmitteln erhöht werden. Unverarbeiteter Tofu ist zudem von Natur aus laktose-, gluten- und cholesterinfrei.

## So wird Tofu gemacht

- 1 Die Sojabohnen werden über Nacht eingeweicht und unter Zugabe von Wasser zermahlen. Dabei werden feste Faserstoffe und die Schale entfernt. 
- 2 Die so entstandene Sojamilch wird erhitzt und mit dem Gerinnungsmittel Nigari versetzt.
- 3 Dadurch verdickt sich die Sojamilch. Durch vorsichtiges Rühren trennen sich weiße Sojaflocken von der Molke.
- 4 Dieser „Sojabruch“ wird in perforierte Metallkästen gegeben und vorsichtig gepresst, damit die Molke entweichen kann.
- 5 Die so entstandenen großen Tofublöcke werden in portionsgerechte Stücke geschnitten und zum Abkühlen in frisches Wasser gelegt.
- 6 Die fertigen Tofustücke werden verpackt oder weiterverarbeitet.



### Natur-Tofu

Natur-Tofu lässt sich nahezu universell zubereiten: mit Sojasoße mariniert, kurz anbraten, oder auch zum Kochen, Backen und Frittieren. Sein neutraler Eigengeschmack macht ihn zum idealen Träger von allen möglichen Gewürzen und Geschmacksrichtungen.



### Seiden-Tofu

Der extra weiche Seiden-Tofu ist ideal für die Zubereitung von Soßen, Suppen, Desserts und Getränken. Durch seine zarte, cremige Konsistenz lässt er sich mixen oder pürieren und dient auch als vegane Alternative für Joghurt, Quark und Sahne.



# Tofuspießchen mit Tomaten-Mango-Gemüse

## Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Naturtofu
- 500 g Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 große reife Mango
- ½ Bund frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 1 EL Tomatenmark
- 125 ml Gemüsebrühe
- Salz/ Pfeffer
- 1 Eiweiß
- 2 EL Sesam
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamöl oder Bratöl
- 8 Holzspieße

## Zubereitung:

Das Gemüse waschen, die Tomaten in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Mangoschalen und das Fruchtfleisch in Streifen vom Kern schneiden. Knoblauch durchpressen, Butter in der Pfanne zerlassen, Zwiebeln und das Mangofruchtfleisch 1 Min. darin andünsten. Tomatenmark zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Knoblauch dazugeben und 2 Min. kochen lassen. Danach Tomatenstreifen unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriander garnieren.

Für die Spieße den Tofu in Würfel schneiden, in einer Schüssel mit Shoyu beträufeln und 5 Min. einziehen lassen. Danach den Sesam auf einem Teller verteilen, nach und nach jedes Stück zuerst in Eiweiß tunken und danach im Sesam wälzen. 3-4 Stück auf einen Holzspieß stecken. Zuletzt in einer Pfanne von jeder Seite 3 Min. in dem Öl anbraten und mit dem Gemüse servieren. Dazu passt Reis.

## Produkte

### Tofu-Vielfalt aus Berlin

#### Gewürz-Schnittchen

Die Tofu-Gewürz-Schnittchen werden etwas fester gepresst, mit Shoyu mariniert und mit Salz, Rohrohrzucker und Anis fein abgeschmeckt. Somit sind sie bereit, um ganz unkompliziert als kalte Salatbeilage serviert oder kurz in der Pfanne angebraten zu werden.

#### Chili-Pfeffer-Geschnetzeltes

Tofu-Geschnetzeltes wird in Sonnenblumenöl gebacken und mit einer scharfen Chili-Pfeffer-Soße mariniert. So vorbereitet, ist es eine leckere Basis für ein schnelles asiatisches Pfannengericht oder eine herzhafte Salatbeilage.

#### Gemüse-Bällchen

Mit frischen Karotten, Lauch und Zwiebeln wird der Tofu zu kleinen Bällchen geformt und in Sonnenblumenöl gebacken. Abgeschmeckt mit Ingwer und Pfeffer sind diese eine köstliche Beilage zu Suppe und Salat oder auch ein schneller Snack.

